

Instrucciones del juego

¿Sabía usted que la información sobre calorías aparece en los menús y en los carteles de menús en muchas cadenas de restaurantes?

- PASO 1** Use las tarjetas de las comidas para elegir una comida rápida que le guste.
PASO 2 Anote los alimentos y las calorías en la tabla de columnas provista abajo.
PASO 3 SUME el total de calorías en su comida.
PASO 4 Compare el total de calorías de su comida con el de la guía provista abajo.

¿Cuántas calorías se necesitan en una comida?

	4-8 Años	9-13 Años	14-18 Años	<i>Las cantidades representan un tercio de las calorías para un día con actividad física de 30 a 60 minutos</i>
Niñas	500 calorías	600 calorías	650 calorías	
Niños	500 calorías	675 calorías	700 calorías	

¿Se acerca el total obtenido a las calorías necesarias para usted en una comida?

¿SI? Entonces **¡USTED GANA!**

¿NO? No se rinda... ¡Intente otra vez a encontrar la comida que caiga dentro de las calorías adecuadas!

ESTAR INFORMADO, ES ESTAR SANO

RETO A LA COMIDA RAPIDA

Planee una comida rápida

Anote en las columnas los alimentos y las calorías de cada alimento que coloque en el Plato de Juego.

Alimento	Calorías
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Total	_____

¿Para quién es esta comida?

Niño ___ Niña ___ ¿Edad? ___

Calorías necesarias para una comida _____

Cantidad de calorías en la comida que seleccionó _____

¿Se aproxima el total obtenido a las calorías necesarias para una comida?

¿Si? ¡USTED GANA!

¿No? Por favor, intente otra vez.

ESTAR INFORMADO, ES ESTAR SANO

RETO A LA COMIDA RAPIDA

Planee una comida rápida

Anote en las columnas los alimentos y las calorías de cada alimento que coloque en el Plato de Juego.

Alimento	Calorías
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
Total	_____

¿Para quién es esta comida?

Niño ___ Niña ___ ¿Edad? ___

Calorías necesarias para una comida _____

Cantidad de calorías en la comida que seleccionó _____

¿Se aproxima el total obtenido a las calorías necesarias para una comida?

¿Si? ¡USTED GANA!

¿No? Por favor, intente otra vez.